LOS BOSQUES:

EL CORAZÓN DEL PLANETA

GREENPEACE



Los bosques son uno de los ecosistemas más interesantes del planeta: cubren un tercio de la superficie terrestre y albergan más de la mitad de especies animales y vegetales a nivel mundial.

Una restauración y gestión sostenibles son vitales para afrontar la crisis climática y de biodiversidad. Te presentamos datos que quizás no conocías y cómo puedes entablar una relación más cercana con ellos, **incluyendo un kit con todo lo que necesitas para acampar en el bosque.**

ÍNDICE

¿QUÉ SON LOS BOSQUES?

Los bosques son mundos vivos y complejos, representan biomas (el conjunto de ecosistemas) extendidos por todo el planeta. Sus ecosistemas poseen distintos climas y geología, así como variedades de seres vivos, albergando una gran biodiversidad. Sus beneficios no sólo son ecológicos, sino también económicos y sociales.

Aún sin darnos cuenta, muchas de nuestras actividades diarias están relacionadas con los bosques. Desde beber agua, escribir en una hoja de papel o hasta tomar medicamentos para curar la fiebre, las actividades vinculadas con los bosques son muy variadas.
(Naciones Unidas, 2021).

Actúan como grandes proveedores, son una fuente de agua y seguridad alimentaria, nos proporcionan recursos como el papel y sus derivados, así como medicinas y energía renovable. Protegen y enriquecen la biodiversidad, siendo una gran herramienta contra el cambio climático.

¿POR QUÉ SON TAN IMPORTANTES?

Los bosques son fuentes importantísimas para la vida en la Tierra. Te mostramos un poco de todo lo que hacen por nosotros:

- Absorben grandes cantidades de carbono. Actúan como agentes de limpieza para la atmósfera. (FAO, 2006).
- Producen oxígeno.
- Actúan como lugar de conservación de más de la mitad de plantas y animales del planeta. Son los biomas terrestres con más diversidad en el mundo. (FAO, 20021).
- Regulan el clima y amortiguan el impacto de fenómenos naturales, como tormentas, ciclones o erupciones volcánicas. (FAO, 2006)
- Ayudan a la conservación del suelo, las raíces de los árboles reducen su erosión.
- Son fuentes de materias primas y recursos naturales.
- Proveen alimentos como hongos, frutas y verduras silvestres al ser humano y a los animales con frutos secos, semillas o insectos ricos en proteínas.
- Mejoran la filtración del agua hacia el subsuelo y reducen el riesgo de deslizamientos, inundaciones locales, sequías y desertificación.
- Aportan beneficios medicinales. Una cuarta parte de las medicinas modernas provienen de plantas de los bosques tropicales. (FAO, 2017).
- Propician y permiten la polinización de plantas y el control biológico de plagas. (PROFEPA, 2020).
- Son el espacio natural en donde se lleva a cabo la degradación y el reciclaje de desechos orgánicos. (PROFEPA, 2020).

BENEFICIOS DE VISITAR LOS BOSQUES

Estar en contacto con la naturaleza tiene beneficios para ti y tu familia. Visitar los bosques te permitirá:



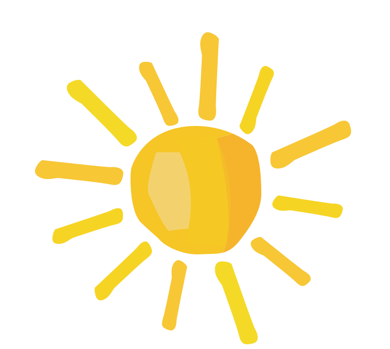
Aliviar la tensión

Escapar de las presiones del trabajo o la escuela. Los altos niveles de tensión se vinculan con problemas de hipertensión, obesidad o depresión, además debilita el sistema inmunológico. Un paseo al aire libre podría reducir los niveles de cortisol, la hormona que se genera en respuesta al estrés. (University of Minnesota, 2016).



Incentivar la actividad física

Una buena manera de prevenir o tratar la ansiedad y depresión, además de los métodos convencionales o recetados por el doctor, es realizar ejercicio al aire libre.
Planea caminatas , paseos en bicicleta o ejercicios en el bosque y verás los cambios en tu estado de ánimo y tus niveles de energía.



Fortalecer tu sistema inmunológico

Debido a la pandemia hemos tenido la necesidad de pasar mucho tiempo en interiores, frenando el desarrollo de nuestro sistema inmunológico, el cual necesita dosis sanas de naturaleza y vitamina D, ésta la produce tu cuerpo cuando la piel se expone directamente al sol. Recuerda usar protector solar. (Naciones Unidas, 2021).



Fomentar el instinto de exploración

Estar en un bosque implica nuevos desafíos.
En los bosques encontrarás razones para explorar y olvidarte por un momento de los dispositivos electrónicos. La reconexión con la Tierra es muy importante para reconocernos y ser conscientes de que somos parte de un ecosistema.



Mejorar la atención

El contacto con la naturaleza mejora la productividad y la concentración. También es una fuente de inspiración para desarrollar tu creatividad para resolver situaciones laborales, escolares o personales. Los paisajes naturales tranquilizan la mente y nos ayudan a enfocarnos mejor.



Relajación acústica

¿Sabías que en Japón el concepto de "baño de bosque" ha sido utilizado desde la década de los 80? Darse un baño de bosque significa rodearse de naturaleza y contactar con ella como medio de prevención en temas de salud. Encuentra paz en los sonidos que provienen de los animales, del murmullo de los arroyos o el canto de los pájaros. (BBC, 2017).



BOSQUES EN MÉXICO Y EL MUNDO





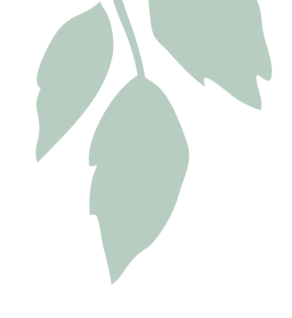
Amazonia
(nueve países de América del Sur)
Tiene la mayor extensión de bosque pluvial tropical de la Tierra. Sus bosques tienen un papel muy importante en la regulación mundial del clima. (FAO, 2018).

Bosques de la cuenca del Congo
Las selvas tropicales de la Cuenca del Congo conforman la segunda mayor superficie de bosque tropical después de la Amazonía, abarcando más de 172 millones de hectáreas. (Greenpeace, 2021).





Parque Nacional de las Emas (Brasil)
Declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Aquí habita flora y fauna característica de los ecosistemas tropicales. (UNESCO, 2020).





Selva Maya

Se extiende a lo largo de 35 millones de hectáreas en México, Guatemala y Belice. En nuestro país, la mayor parte se encuentra dentro de la Península de Yucatán. (Global Forest Watch, 2020).



Selva Lacandona, Chiapas.

Es una de las regiones con mayor riqueza biológica del país, incluyendo 625 especies de mariposas y el 15% de las plantas de México.
(Gobierno de México, 2018).



Bosque de Chapultepec, Ciudad de México.

Es uno de los bosques más antiguos de Latinoamérica y también uno de los más visitados por los habitantes de la Ciudad de México.
(Bosque Chapultepec, 2021).



Desierto de los Leones

Tiene una superficie total de mil 529 hectáreas. Es hábitat de cinco especies endémicas de mamíferos y 94 aves migratorias.
(Gobierno de México, 2018).

¿QUÉ NECESITAN LOS BOSQUES DE NOSOTROS?

Las amenazas a las que se enfrentan los bosques ponen en peligro a una gran variedad de especies en el mundo. El cambio climático es un factor importante que influye en su degradación.

Un modelo de consumo desmedido es la causa de su destrucción al romper el equilibrio a través de acciones como:



- La expansión de la frontera agrícola y ganadera para la producción de materias primas (como el papel, caucho, carne, aceite de palma, etcétera).
- Explotación maderera.
- Megaproyectos hidroeléctricos.
- Minería.
- Explotación petrolífera.

Desafortunadamente, México ocupa uno de los primeros lugares en tasas de deforestación en el mundo.
Se calcula que la tasa a nivel nacional podría ser de hasta 1.98 millones de hectáreas por año.

La deforestación en los bosques de la Rivera Maya y Yucatán es la causa de que nuestro país esté perdiendo especies que forman parte de nuestra identidad histórica, como el jaguar y el mono araña.





Soluciones

Pese a la gran variedad de amenazas que destruyen los bosques, aún hay tiempo para salvarlos, pero urge tomar medidas:

- Proteger los bosques primarios y secundarios.
- Implementar políticas para promover la responsabilidad empresarial en materia de medio ambiente y derechos humanos.
- Elegir productos que no estén asociados a la destrucción de los bosques o a la violación de los derechos humanos.
- Adoptar estilos de vida sostenible y de consumo responsable.
- Unir tu voz para exigir alternativas para un consumo y comercio justo.

KIT PARA ACAMPAR

Acampar en el bosque es una de las actividades en donde tendrás mayor contacto e intimidad con la naturaleza. Si ya te has decidido a emprender tu próxima aventura, te compartimos el kit de campamento con el que debes contar.

Recuerda reunir información detallada del bosque que visitarás. Define cuál será la ruta que deberás recorrer para llegar allí, cuáles son los espacios destinados a acampar y los lineamientos expuestos por algún experto o guía local.

Asegúrate de seguir los caminos designados y/o ya planificados, de lo contrario, puedes generar degradación buscando un nuevo sendero. También opta por no llevar mascotas y si las llevas, usa una correa, evitemos poner en riesgo a la fauna nativa.

Considera las condiciones dadas por el clima y la temporada. Asegúrate de que las medidas de seguridad sean óptimas.

¿Qué necesito para la hora de dormir?

- Tienda de campaña.
- Linterna.
- Saco de dormir o cobija.
- Almohada.

Alimentación

- Frutos secos, semillas y frutas.
- Galletas, barras de cereal.
- Bombones.
- Agua.
- Accesorios de cocina reutilizables: Platos, vasos, cubiertos, sartén.
- Encendedor.
- Bolsa para basura.
- Heladera portátil.

¿Qué ropa debo llevar?

- Si vas a un lugar frío, lleva ropa térmica.
- Capas de ropa ligera para alternarlas a lo largo del día.
- Lleva impermeable si hay probabilidad de lluvia.
- Chamarra o ropa abrigadora para la noche.
- Calzado cómodo.
- Lentes de sol.
- Traje de baño.
- Gorra o sombrero para protegerte del sol.



Productos de aseo personal

- Champú o jabón pequeño biodegradable.
- Cepillo y pasta de dientes.
- Toallas.
- Cepillo para el cabello.

Protección

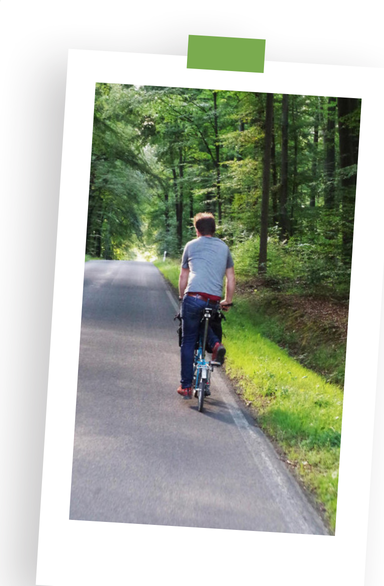
- Gel con alcohol.
- Cubrebocas.
- Protector solar biodegradable.

Extras

- Navaja multiusos.
- Extracto de citronela para repeler mosquitos y bichos.
- Cuerdas.
- Papel higiénico.
- Teléfono móvil.
- Cargador para teléfono móvil.
- Mochila de día.
- Mapas o brújula.
- Pilas.
- Si haces fogatas, asegúrate de seguir las recomendaciones de los expertos.
- Avisa a algún familiar o amigo dónde vas a permanecer y las rutas que vas a recorrer.

ACTIVIDADES QUE PUEDES REALIZAR EN EL BOSQUE

Hay muchas actividades que puedes realizar en el bosque, es una oportunidad para echar a volar tu imaginación. Aquí te damos algunos ejemplos:



- Realizar caminatas.
- Escuchar y concentrarse en los sonidos de la naturaleza.
- Observar los detalles en la vegetación y la fauna. Aprender sobre las especies de la región.
- Andar en bicicleta.
- Meditar.
- Descansar.
- Hacer un picnic. Recuerda limpiar al finalizar.
- Correr.
- Identificar las plantas y árboles observados.
- Acampar.
- Observar las estrellas.
- Inspirarse en las formas de la naturaleza para desarrollar la creatividad.
- Ver insectos.
- Observar las nubes y el cielo.
- Recolectar basura.
- Escuchar los sonidos de los pájaros.
- Jugar bajo la lluvia.

FUENTES:

Deforestación, ¿qué es, quién la causa y por qué debería importarnos? Greenpeace México. (2020). Recuperado el 12 de marzo de 2021, de: https://www.greenpeace.org/mexico/blog/4074/deforestacion-que-es-quien-la-causa-y-por-que-deberia-importarnos/

10 cosas que deberías saber de los bosques. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Recuperado el 12 de marzo de 2021, de: http://www.fao.org/zhc/detail-events/es/c/1037245/

Los bosques y el cambio climático. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2006). Recuperado el 15 de marzo de 2021, de: http://www.fao.org/newsroom/es/focus/2006/1000247/index.html

Un hogar en la Amazonía: proteger juntos la biodiversidad y los medios de vida. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2018). Recuperado el 16 de marzo de 2021 de: http://www.fao.org/in-action/at-home-in-the-amazon/es/

El estado de los bosques del mundo. Los bosques, la biodiversidad y las personas. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2020). Recuperado el 12 de marzo de 2021, de: http://www.fao.org/3/ca8985es/CA8985ES.pdf

Zonas protegidas del Cerrado - Parques nacionales de Chapada dos Veadeiros y las Emas. UNESCO. Recuperado el 15 de marzo de 2021, de: https://whc.unesco.org/es/list/1035

Bosques: Demasiado valiosos para perderlos. Naciones Unidas. Recuperado el 12 de marzo de 2021, de: https://www.un.org/es/observances/forests-and-trees-day

Cuatro cosas que debes saber sobre los bosques y la salud. Naciones Unidas. Recuperado el 15 de marzo de 2021, de: https://www.un.org/development/desa/es/news/forest/international-day-of-forests-2021.html

Qué es shinrin yoku, la práctica japonesa de los "baños forestales" que gana adeptos en el mundo. BBC. (2017). Recuperado el 12 de marzo de 2021 de: https://www.bbc.com/mundo/noticias-40608179

How Does Nature Impact Our Wellbeing?. Taking Charge of Your Health & Wellbeing. Recuperado el 12 de marzo de 2021, de: https://www.takingcharge.csh.umn.edu/how-does-nature-impact-our-wellbeing

Lacandona, la gran selva maya. Gobierno de México. (2018). Recuperado el 15 de marzo de 2021, de:
https://www.gob.mx/semarnat/articulos/lacandona-la-gran-selva-maya

El bosque es de todos. Pro Bosque Chapultepec. Recuperado el 15 de marzo de 2021, de: https://chapultepec.org.mx/.